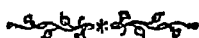
प्रकाशक—
नाथूराम प्रेमी,
हिन्दी-ग्रन्थ-रत्नाकर कार्यालय,
हीराबाग, पो० गिरगांव, बम्बई ।

मुद्रक—
मंगेश नारायण कुळकर्णी,
कर्नाटक प्रेस,
नं० ३१८ ए, ठाकुरद्वार, बम्बई ।

योग-चिकित्सा।

भूमिका।

परमात्मस्वरूपमनुष्यतनुधारी दिव्यमूर्तियो, तुम जानते हो कि तुम सब शक्तिमान् हो, तुम अपने केवल एक संकल्पके बलसे जो चाहो सो कर सकते हो। तुम बलवान्, स्वस्थ और तेजस्वी होनेके प्रकृत अधिकारी हो। तुम ऐसा क्यों कहते हो कि मैं वृद्ध हूँ, निर्बल हूँ, दुखी हूँ। यह निर्बलता छोड़ दो और कायरताको लात मारकर उसे हृदयसे बाहर कर दो। इसी क्षणसे अपनी कायरता और दीनताको अंतिम नमस्कार करो और ओम्कारकी गर्जना करके यह कह दो कि मैं सत्स्वरूप हूँ—बलवान् हूँ—अपने शरीरका स्वामी हूँ और अपने शरीरको जैसा चाहूँ वैसा बनानेमें समर्थ हूँ।

हाँ, यथार्थमें ही तुम समर्थ हो। तुम कहोगे कि मैं अज्ञानी हूँ, मेरी इच्छाशक्ति निर्बल है, मेरा चित्त अस्थिर है; परंतु मैं कह सकता हूँ कि यह तुम्हारा केवल भ्रम है—केवल प्रलाप है। जागो, उठो और मोहनिद्राको त्याग दो। अपने मूल स्वरूपका विचार करो। तुम बलवान् हो, स्वतंत्र हो। अपने मनमेंसे सब तरहकी शंकाओंको निर्मूल कर डालो। 'यदि मैं ऐसा होता तो' इस वाक्यके 'यदि' और 'तो' ये शब्द ही तुम्हारे सामर्थ्यको ठंडा कर देते हैं, तुम्हें बलहीन बना देते हैं और अधिकारभ्रष्ट कर देते हैं।

अब तुम और कब तक दुखी रहोगे? तुम पूछोगे कि हम दुःखसे तो उकता गये हैं, परंतु उससे मुक्त होनेका उपाय क्या है? हम कहते हैं कि

उपाय स्वयं तुम्हारे ही हाथमें है । तुम स्वाधीन हो, तुमको कोई बाँध या छोड़ नहीं सकता । यदि तुम अपनी स्वाभाविक शक्तियोंको उपयोगमें लाना सीखोगे तो बातकी बातमें पूर्ण स्वाधीन तथा सुखी हो जाओगे ।

वह शक्ति कौनसी है ?

तुम पूछोगे कि वह शक्ति कौनसी है ? कैसी है ? हम उसे किस प्रकार पहिचान सकते हैं ? उसे किस प्रकार अधिकारमें लाकर उससे अपनी इच्छानुसार काम ले सकते हैं ? वह शक्ति स्वतः तुम्हारे शरीर-में स्थिर है और उसके द्वारा ही तुम्हारे शरीरके सब कार्य होते हैं, परन्तु तुम उसे पहचानते नहीं हो । अपने शरीरकी जाँच करो कि वह किन किन पदार्थोंसे बना हुआ है ? तुम कहोगे कि अस्थि, रुधिर, त्वचा और मांससे । यह ठीक है, परन्तु इससे अधिक गहरा विचार करो, अधिकाधिक बारीकीसे देखो और सूक्ष्मदर्शक यन्त्रकी सहायता लो । इस यंत्रद्वारा रुधिरके एक बिन्दुकी अथवा वीर्य्यके एक छोटेसे छोटे कणकी परीक्षा करो । तुमको दिखाई देगा कि उसमें असंख्य जीवन-तत्त्व हैं । रुधिर और वीर्य्य केवल जड पदार्थ नहीं हैं, ये केवल रासा-यनिक पदार्थोंके संयोगसे ही नहीं बन गये हैं—इनमें चेतन भी है । प्रत्येक रुधिरके अणुमें चेतन है । इस प्रकार तुम्हारा सारा शरीर जीवनतत्त्वोंसे बना हुआ है । ये जीवनतत्त्व—ये सब परमाणु—पृथक् पृथक् नहीं हैं, इन असंख्य तत्त्वोंकी एकता होनेसे ही एक जीवित [illegible]र बनता है । इसी प्रकार प्राणी, वनस्पति और जिनको हम [illegible]न्य भाषामें जड़ पदार्थ कहते हैं उन सबमें ये जीवनतत्त्व संकलित हैं । इन सब तत्त्वोंको नियममें रखनेवाली एक चमत्कारिणी प्राणी मात्र और पदार्थ मात्रमें रहती है और वह प्राण है । इसी बलसे सब जीवनतत्त्व नियंत्रित और संगठित रहते हैं । प्राणका [illegible]म या वायु नहीं करना चाहिए । आत्मा तुम्हारा मूल स्वरूप

है और वह प्राण तथा दूसरी सर्व शक्तियोंका स्वामी है। आत्मा जब देहसे जुदा हो जाता है तब देहमें प्राणकी आवश्यकता नहीं रहती और वह शीघ्र ही विश्वके सर्वव्यापी प्राणसमूहमें मिल जाता है। प्राणका अंकुश दूर होते ही शरीरके सारे जीवनतत्त्व पृथक् पृथक् हो जाते हैं और कुछ कालमें पंच महाभूतमें मिलकर नवीन शरीरकी रचना करनेमें लग जाते हैं।

अभी हम कह चुके हैं कि प्राण एक महान् शक्ति है। उसे कोई कोई विद्युत् शक्ति कहते हैं। कोई कोई उसे और सुधारकर Human Electricity अर्थात् 'मानुषी विद्युत् शक्ति' कहते हैं। कितने ही विद्वान् उसे Magnetism अथवा आकर्षणशक्ति भी कहते हैं। परन्तु हमारी समझमें उसका वास्तविक नाम 'क्रियाशक्ति' है। उसको चाहे जिस नामसे पुकारो या कहो, परन्तु यह तो सभी स्वीकार करेंगे कि वह एक महान् शक्ति है। मनुष्य, प्राणी और पदार्थ मात्रमें वह गुप्त रीतिसे स्थित है। संक्षेपमें कहें तो वह पवन, पानी और सूर्य-किरण आदि सबमें है। सम्पूर्ण विश्व उससे व्याप्त है। विश्वमें इस शक्तिका अटूट खजाना है। यह सब शक्ति तुम्हारी निजकी है। तुम इस शक्तिको प्रकृतिसे जितनी खींच सको उतनी खींचो और अपनेको बलवान् तथा तेजस्वी बनाओ। वास्तवमें तुम सब समृद्धियोंके मालिक हो, दरिद्र तथा दुखी तो तुम अपने हाथों बनते हो।

प्रकृतिके सामान्य दान।

तुम निश्चयपूर्वक मानते हो कि प्रकृति बड़ी ही दयालु है। उसने मनुष्यके यावत् आवश्यकीय पदार्थ जगतमें जहाँ तहाँ भर रक्खे हैं। जिसके विना थोड़े ही घंटोंमें मनुष्यका गला सूख जाता है और जिसके विना असह्य वेदना होती है, वह परमावश्यक पदार्थ जल कहाँ नहीं मिलता? सहाराके सूखे तथा निर्जन मरुस्थलमें भी उसने हरित

भूमि (Oasis) की रचना की है। यहाँ भी मीठे पानीका निर्मल झरना अपनी भाषामें परमेश्वरकी सिखाई हुई कविताका गान करता हुआ बहता है। धूप और गरमीसे दुःखित पथिक उस झरनेके शीतल जलको पीते और वृक्षोंकी घनी छायामें बैठकर विश्राम करते हैं। पानीसे भी अधिक आवश्यक वायु है। जलके बिना कुछ घंटों तक मनुष्य जीवित भी रह सकता है, परन्तु वायुके बिना तो उसका पलभर भी जीना कठिन है। अब आप बतलावें कि ऐसा कौन स्थान है जहाँ वायु नहीं है? ये दोनों बातें तुम्हें क्या शिक्षा देती हैं? यही कि मनुष्यकी आवश्यक वस्तुयें उसके निकट ही हैं। प्रकृतिने इन्हें दूर खोजने जानेकी आवश्यकता नहीं रक्खी। यदि हम विश्वके स्वाभाविक नियमोंका परिशीलन करें तो हमें विदित होगा कि यह नियम ऐसे मोटे मोटे अक्षरोंमें जहाँ तहाँ लिखा हुआ है कि अन्धोंको भी दिखाई दे जाय। जब ऐसा है तो मनुष्यको व्याधियोंको निर्मूल करनेके लिए जंगलोंमें जड़ीबूटियोंको ढूँढ़ने जानेकी क्या आवश्यकता है? वह विषके समान कड़वी ओषधियाँ क्यों पिये? किस लिए वैद्य और डाक्टरोंको मुँह माँगे दाम दे और उनकी खुशामद करे? सच तो यह है कि प्रकृतिने मनुष्यको क्षुद्र नहीं बनाया, वह स्वयं अपनी ही अज्ञानताके कारण क्षुद्र बन रहा है और दुःख पाता है।

कुछ स्वाभाविक उपाय।

छोटासा बालक जब भूखा होता है तब रोने लगता है। कुत्तेको या अनजान मनुष्यको देखकर चीख मारता है या आप ही आप उससे दूर हटने लगता है। इसका कारण क्या है? प्रकृतिने उसे आत्मसंरक्षण करनेकी बुद्धि दी है। अतः अपनी बुद्धिके अनुसार उसे जो कुछ भयंकर या भयप्रद प्रतीत होता है उससे वह भलीभाँति बचने और दूर रहनेका प्रयत्न करता है। जिस प्रकृतिने बालकों तथा सब

प्राणियोंको आत्मसंरक्षण करनेकी बुद्धि दी है, वही प्रकृति प्राणियोंको नाना प्रकारकी उपाधियोंसे बचानेके उपायोंकी पूर्ति करती है। पशु जब बीमार होते हैं तब वे भूखे रहते हैं। उपवास करनेसे व्याधि स्वाभाविक रीतिसे घटती है। * इस बातको हमारे भारतीय विद्वान् पहलेसे ही कहते आये हैं, परन्तु अब यूरोप और अमेरिकाके विद्वान् भी इस बातको मानने लगे हैं। परन्तु पशुओंको यह नियम सृष्टिके आरंभसे ही ज्ञात है। मनुष्यका भी उदाहरण लो। जब हमें कहीं चोट लग जाती है तब हम उस जगह पर हाथ फेरते हैं अथवा फूँक मारते हैं; पेटमें दर्द होता है तब पेट पर हाथ फेरते हैं। इस प्रकारसे हम अपने शरीरकी एक गुप्त शक्तिको काममें लाते हैं; भेद केवल इतना ही है कि हमें उस शक्तिका ज्ञान नहीं है।

शक्तिका आकर्षण।

इतने विवेचनसे तुमको यह स्पष्ट रीतिसे समझमें आगया होगा कि तुम्हारा शरीर तथा उसके आसपासका सारा जगत् एक अद्भुत शक्तिसे व्याप्त है। तुम्हें यह भी मानना पड़ेगा कि इस शक्तिके द्वारा प्रत्येक व्याधिका निवारण हो सकता है। तुम कहोगे कि प्रत्यक्ष देखे विना हम नहीं मान सकते। परन्तु हम कहते हैं कि तुम विना देखे हुए कई बातें मानते हो तब यह एक और मान लो। यदि कुछ समय तक 'यह बात सत्य है' ऐसा विश्वास करके तुम इसका प्रयोग करोगे तो इच्छित प्रत्यक्षानुभव भी तुम्हें प्राप्त हो जायगा। अतः अब तुम्हें यह स्वीकार करना ही पड़ेगा कि तुम्हारा शरीर और सम्पूर्ण जगह एक परम शक्तिसे भरपूर है और यदि तुम किसी प्रक्रिया द्वारा इस

* उपवास करनेसे सब प्रकारके रोग किस तरह अच्छे हो जाते हैं, इस बातको विस्तारके साथ जाननेके लिए हमारी छपाई हुई 'उपवास-चिकित्सा' नामकी पुस्तक पढ़िए। मूल्य ।||) —प्रकाशक।

शक्तिको अपने शरीरमें भर सकोगे तो तुम बातकी बातमें सम्पूर्ण व्याधियोंसे मुक्त हो जाओगे। तुम्हारा रुधिर धमनियोंमें तेजीसे बहने लगेगा, तुम्हारा मंद पड़ा हुआ हृदय चंचल हो उठेगा, तुम्हारे निस्तेज नेत्र चमकने लगेंगे और तुम्हारी मंद जठराग्नि वैश्वानरके रूपमें प्रकट होगी। तुम एक अपूर्व बलका अनुभव करोगे और जीवनका सच्चा आनंद लूटोगे। तुम जिससे मिलोगे उसे ही अपनी शक्तिसे पराजित कर डालोगे। मैं कहता हूँ, केवल इतनी ही नहीं, इससे सैकड़ों गुनी सफलतायें प्राप्त कर सकोगे। केवल विश्वास रक्खो, आत्मश्रद्धा रक्खो और इस पुस्तकमें बताई हुई क्रियाओंको आचरणमें लाओ।

तुम्हारे आसपास वायु है और तुम्हारी जीवनक्रियाको परिचालित करनेके लिए तुम्हारे फेफड़ोंमें उसकी आवश्यकता है। परंतु यदि तुम नाक बंद करके बैठे रहोगे तो क्या वह अमृत वायु तुम्हारे शरीरमें प्रवेश कर सकेगी? नहीं। तुमको इच्छाशक्तिके बलद्वारा नाकके द्वारोंको खोलना पड़ेगा और फेफड़ोंको खाली करना पड़ेगा, जिससे वायु अपने आप ही तुम्हारे शरीरमें प्रवेश करेगी। इस विश्वमें अनंतशक्ति भरी हुई है और तुम शक्तिसमूहके बीचमें बैठे हो। अब तुम्हें केवल इच्छाशक्तिका उपयोग करना सीखना है। इच्छासे उस शक्तिको शरीरमें खींचना सीखो। वह तुम्हारी आज्ञाके वशमें है। तुम ऐसा अनुभव करो कि वह अनंतशक्ति मेरे शरीरमें प्रवेश कर रही है, मेरे शरीरके अवयव उससे पूर्ण हो रहे हैं और उससे नये रजःकण बन रहे हैं। बस इतनी इच्छा दृढ़तापूर्वक करो और फिर क्या चमत्कार होता है उसे देखो।

मनोबलकी महिमा।

तुम मनोबलका प्रभाव जानते हो? न जानते हो तो अब जान लो। तुम्हारे हाथ पैरोंके स्नायुओंमें शक्ति है तुम भारी वजन उठा सकते

हो और दस मील चल सकते हो। इससे तुम यह मानते होगे कि यह बल हमारे स्नायुओंका है। नहीं, उसमें अधिकांश बल तुम्हारे मनका है। स्नायुओंका बल केवल इतना ही है कि वह तुम्हारे मनकी आज्ञाके अनुसार कार्य कर दे। एक उदाहरण लो। तुम दस मील चलकर आये हो, इस लिए कुछ थक गये हो। इसी समय यदि कोई तुम्हें ऐसा समाचार सुनावे जिससे तुम उत्तेजित हो उठो और तुमको बीस मील और चलनेकी आवश्यकता प्रतीत होने लगे तो तुम उठकर खड़े हो जाओगे और चलना प्रारंभ कर दोगे। तुम इस धुनमें बीस मील चले जाओगे और तुम्हें कुछ भी थकावट न मालूम होगी। जब तुम्हारे यहाँ किसीका विवाह होता है या जब कोई बीमार पड़ता है तब तुम मनकी उत्तेजित अवस्थामें प्रतिदिन बेशुमार चलते फिरते हो, परन्तु क्या तुम्हें उस समय श्रम प्रतीत होता है? एक सिपाही ज्वरसे पीड़ित पड़ा हुआ है। ऐसी स्थितिमें युद्ध आरम्भ होता है और रणभेरी बजने लगती हैं। उसका स्वर कानोंमें पड़ते ही उस सिपाहीमें वीरत्व आ जाता है। इस वीरत्वके आदेशसे ज्वर एकदम उतर जाता है और वह पागलके समान रणक्षेत्रकी ओर दौड़ जाता है। यह बल किसका है? मनका या शरीरका? शरीरके ऊपर मनका पूर्ण अधिकार है, इस बातको सभी मानते हैं। जब तुम क्रोधित होते हो तब तुम्हारे नेत्र लाल हो जाते हैं। जब तुम भययुक्त होते हो तब तुम्हारा मुख मलिन पड़ जाता है। तुम निद्रित अवस्थामें हो और स्वप्नमें किसीके साथ लड़ते हो, तो कभी कभी तुम बोल उठते हो और हाथ पैर फेकने लगते हो। स्वप्नमें कामवश होनेसे वीर्य्यस्राव हो जाता है। इन सब बातोंसे यही सिद्ध होता है कि शरीर पर मनका बहुत बड़ा प्रभाव है। कसरत सिखानेवाले उस्ताद उपदेश दिया करते हैं कि शरीरको दृढ़ करनेवाली कसरत करते समय मनको भी कसरतमें लगाना चाहिए। मैं बलवान् होता जाता हूँ ऐसी

भावना करनी चाहिए; अन्यथा कसरतसे कुछ लाभ नहीं होता। इससे भी मनका शरीर पर पड़नेवाला प्रभाव सिद्ध होता है। यदि तुम्हें इस पुस्तकमें बतलाई हुई गुप्त क्रियाओंसे लाभ उठाना हो तो तुम इन दो उपयोगी और कार्यमें लाने योग्य सिद्धान्तोंको स्वीकार कर लो,—एक तो तुम्हारा मन बहुत सामर्थ्यवान् है और दूसरा तुम्हारे मनका तुम्हारे शरीर पर पूर्ण अधिकार है। इन दोनों सिद्धान्तोंको स्वीकार करके आगे बढ़ो, इनका अनुभव करो और प्रयोग करके देखो। प्रयोग करनेमें यदि ये झूठे प्रतीत हों तो फिर इन्हें नहीं मानना।

मनकी क्रियाके आधार पर उसके दो विभाग।

तुम्हारे मन तो एक ही है और वह विभक्त भी नहीं हो सकता है, तो भी मानसशास्त्री मनके द्वारा होनेवाली भिन्न भिन्न क्रियाओं और व्यापारोंको लक्ष्य करके उसे Subconscious mind और Subluminal mind ये दो नाम देते हैं। महासागरका पानी तो सर्वत्र एक ही है, परन्तु भिन्न भिन्न देशोंके समीप आनेसे उसके अलग अलग नाम पड़ जाते हैं—जैसे भूमध्यसमुद्र, लालसागर इत्यादि। हमें इस समय मानस शक्तियोंके द्वारा किये गये मनोव्यापारोंके सूक्ष्म पृथक्करणोंको जान लेनेकी आवश्यकता नहीं है। परन्तु हम उसके सीधे और सरल दो विभाग करते हैं। एक आन्तरिक क्रियाओंको करनेवाला और दूसरा बाहरकी क्रियायें करनेवाला। बाहरकी क्रियायें करनेवाला मन (Objective mind) विचार करता है, तर्क करता है, अनुमान करता है, सिद्धान्त नियत करता है और उन्हें सिद्ध करता है तथा हाथ पैर आदि शरीरके सब अवयवोंके स्नायुओंको गति देता है। आंतरिक क्रियायें करनेवाला मन (Subjective mind) संस्कारोंको, सिद्धान्तोंको ग्रहण करता है, आवश्यकता पड़ने पर उन्हें अपने भांडारमेंसे बाहर निकालता है और शरीरके भीतर अवयवोंकी गतिको

नियमित करता है। तुम्हारे शरीरमें रुधिर रात दिन घूमा करता है, हृदय निरंतर धड़कता रहता है, पाचन क्रियाके अवयव भोजनमेंसे पोषकतत्त्व खींचकर शेषको मलके रूपमें बाहर निकाला करते हैं, स्वप्नमें मच्छर या कोई दूसरा जंतु काटता है तो उसका प्रतीकार करनेके लिए हाथ ऊँचा उठता है। ये और ऐसी ऐसी सब ही क्रियायें मनके द्वारा होती हैं। इन क्रियाओं पर तुम्हारा अधिकार नहीं है। तुम अपनी इच्छाके अनुसार रुधिरकी गतिमें या हृदयके स्फुरणमें फेरफार नहीं कर सकते हो। परंतु इसी मन पर इस पुस्तकमें बताई हुई क्रियाओंके द्वारा तुम्हें अधिकार प्राप्त करना है। उसे ही तुम्हारी इच्छानुसार कार्य करनेवाला बनाना है। जो तुम इतना कर सके तो समझना कि तुम्हारा कार्य सिद्ध हो गया।

आन्तरिक मन पर विशेष प्रकाश।

कदाचित् तुम सोचते होगे कि यह कार्य्य बहुत कठिन है, परन्तु यथार्थमें यह कार्य वैसा कठिन नहीं है। यदि तुम अपनी आंतरिक मनकी प्रक्रियाओंको बराबर समझ लोगे और बताई हुई रीतिके अनुसार प्रयोग करोगे, तो एक ही सप्ताहमें अपने आरोग्यमें, अपने विचारमें, अपनी प्रकृतिमें महत्त्वपूर्ण परिवर्तनको देखोगे। तुम्हें इस बातको जान लेना चाहिए कि तुम्हारा आंतरिक मन जो शरीरके अंदरकी क्रियायें करता है,—बहुत कोमल और संस्कारग्राही है और बाह्य मन स्वतंत्रताप्रिय और स्वतंत्र काम करनेवाला है। वह सदैव विचार करता है, तर्क करता है, और सत्यासत्यकी परीक्षा करता है। इस लिए उसे जो आज्ञा दी जाती है उसे वह एकदम नहीं स्वीकार करता। उस पर वह नाना तरहके तर्क करने लग जाता है। कभी कभी तो वह तुम्हारी आज्ञा स्वीकार कर लेता है और कभी कभी विरोधी हो जाता है। वह बहुत चपल और अस्थिर है। बंदरकी नाई वह एक विषयसे दूसरे विषयकी ओर दौड़

है। परन्तु आन्तरिक मन छोटे बालकके समान सरल है। उसे जो आज्ञा दी जाती है उसे वह एकदम ग्रहण कर लेता है और बराबर उसी तरह, लेशमात्र भूल या हेरफेर किये बिना, उसे कार्यमें परिणत करता है। वह लेशमात्र भी विचार नहीं करता; उसे भली बुरी जो आज्ञा दो, वह तुरन्त मान लेता है। यह तुम्हें माछ्म ही है कि तुम्हारे शरीरके भीतरी अवयवों, तुम्हारे विचारों और तुम्हारे स्वभाव पर उसका पूरा प्रभाव है—पूरा अधिकार है। अब तुम आंतरिक प्रक्रियाद्वारा शरीरकी सम्पूर्ण व्याधियों और कुटेवोंको पराजय करनेकी गुप्त रीतियोंका कुछ भेद समझ गये होओगे। यदि न समझे होओगे तो आगे समझ जाओगे। तुम अपने शरीरके स्वामी कहलाते हो, मैं कहता हूँ कि तुम सचमुच ही उसके सम्पूर्ण स्वामी बन जाओ। मैं चाहता हूँ कि तुम बलवान् और निरोगी बनो।

आवश्यकीय सूचना।

जिन मनुष्योंने राजयोगके मार्गमें प्रवेश किया है, वे ऊपर कही हुई बातोंको सहज ही मान लेंगे, परन्तु जो केवल जिज्ञासु हैं वे इन बातोंको स्वीकार करनेमें संशय करेंगे। उनका यह संशय दूर करनेके लिए पहले दो एक सरल प्रयोग बतलाऊँगा। इनको आजमाकर देखनेसे उनका संशय-तिमिर हट जायगा, आत्मश्रद्धा बढ़ेगी और आवश्यकीय क्रियायें करनेके लिए उनको बल प्राप्त होगा। साधनारूपी मार्गपर चलनेवाले प्रत्येक शिष्यको स्मरण रखना चाहिए कि जबतक बाह्य मन चंचल है, तबतक तुम्हारी आज्ञायें और सूचनायें आंतरिक मन तक कदापि नहीं पहुँचेगी। इस लिए पहले बाह्य मनको स्थिर करना चाहिए, अथवा उसे सुषुप्ति अवस्थामें लाना चाहिए। जब माछ्म हो कि बाह्य मन सुषुप्ति अवस्थामें है अथवा स्थिर हो गया है, तब आन्तरिक मनको जो आज्ञायें देनी हों, दे डालो, जो संस्कार डालना हैं

डाल दो, वे सब सफल होंगे। ये राजयोगकी गुप्त कुंजियाँ लोकहितके लिए प्रकट की जाती हैं। इनसे लाभ उठाकर बलवान् और विजयी होना अथवा लाभ न उठाकर दुर्बल और पराधीन रहना स्वयं तुम्हारे ही हाथमें है। प्रत्येक मनुष्य अपने सद्भाग्यका स्वयं कर्त्ता हर्त्ता है।

साधनका द्वार।

अब यदि तुम बलवान् और स्वस्थ होनेके लिए उत्सुक हो, जो गुप्त रीतियाँ बताई जाती हैं उनका लगातार अभ्यास करते रहनेकी दृढ़ता रखते हो, तो आगेकी पंक्तियोंको पढ़ो, नहीं तो इस पुस्तकको एक ओर ताकमे रख दो, अथवा किसी विशेष अधिकारी मित्रके स्वाधीन कर दो। कितने ही मनुष्य छोटे बालकके समान जिज्ञासु होते हैं। वे कोई नई बात सुनकर तुरन्त उसके मोहमें पड़ जाते हैं और उसके पीछे दौड़ने लगते हैं। वे एक या दो दिन उसका प्रयोग करते हैं और मनःकल्पित परिणामकी सिद्धि न दिखाई देने पर उसे छोड़ देते हैं। एक बालक जमीनमें बीज बोता है, उसके ऊपर जलसिंचन करता है, मिट्टीके द्वारा उसे ढँक देता है, परन्तु अंकुर फूटा या नहीं यह देखनेके लिए अधीर होकर दस-दस, पन्द्रह-पन्द्रह मिनिटमें मिट्टी खोदकर देखता है। अब विचारो, क्या वह बीज कभी अंकुरित होगा? यदि तुम उस बालकके समान अधीर हो—जो एक या दो दिवसके अभ्यासमें सिद्धिकी आशा रखता है—तो यह मार्ग तुम्हारे लिए नहीं है। साधनाके द्वारमें प्रवेश करनेके पहले तुममें दृढ़ता और आत्मश्रद्धाके होनेकी बड़ी आवश्यकता है। यह राजयोगकी 'प्रवेशिका परीक्षा' है। यह परीक्षा पास किये बिना किसी विद्यार्थी (साधक) को साधनाके द्वारमें प्रवेश करनेका अधिकार नहीं मिलता और यदि कोई ऐसी अपरिपक्व साधक अवस्थामें प्रवेश करता है तो वह अवश्य ही निष्फल होता है, और वह अपनी भूलके कारण अथवा शीघ्रताके कारण

निष्फल हो जानेसे योगविद्याका कट्टर शत्रु बन जाता है—उसे ढोंग या इन्द्रजाल समझने लगता है।

पहली सीढ़ी।

उपरिलिखित रीत्यनुसार यदि तुम अधिकारी हो, तो दृढ़ता, आत्म-श्रद्धा और मनोबलको अपना साथी बनाकर मेरे साथ किसी एकान्त स्थानमें चलो और कमरेका दरवाजा बन्द कर दो। यदि तुम्हारे हृदयमें व्यग्रता, तर्क वितर्क आदि हों तो उन्हें बाहरके कमरेमें रख आओ और प्रसन्न चित्तसे मेरे सन्मुख आसन पर बैठ जाओ। मनमें किसी प्रकारका संशय मत रखो। कहा है कि—'संशयात्मा विनश्यति'। इस क्रियामें कुछ भी कठिनाई नहीं है। यदि तुम पद्मासनसे बैठ सकते हो तो ठीक है, नहीं तो एक आरामकुर्सी पर सो जाओ। यदि आरामकुर्सी भी न हो तो दरी पर सिर और पैरके नीचे तकिया रखकर लेट जाओ। अब तुम अपने हाथों, पैरों और गर्दनकी स्नायुओंको शिथिल कर दो। शिथिल करनेकी क्रिया बहुत ही आवश्यक है। यदि तुम प्रतिदिन एक या दो बार पाँच या दस मिनिटतक शरीरको शिथिल करके निश्चेष्ट होकर पड़े रहनेका अभ्यास कर लोगे तो तुम्हारी सारी थकावट उतर जाया करेगी और नई शक्ति आ जाया करेगी। इससे तुम्हारी आयुकी वृद्धि होगी। अतएव शिथिल होना सीखो। हाथ पैरोंको बिलकुल ढीले कर दो; कपड़ेके समान नरम हो जाओ, मानों शरीरमें बिलकुल शक्ति ही नहीं है। यह काम एकदम सिद्ध नहीं होगा। यदि आठ दस दिनतक बिना उकताये अभ्यास जारी रखोगे तो अवश्य सफलता होगी। इस क्रियासे तुम अपनी बड़ीसे बड़ी थकावटको चाहे जब सहज ही मिटा सकोगे। आठ घंटेकी निद्रा लेनेसे शरीरको जितनी विश्रान्ति मिलती है, उतनी ही इस शिथिल करनेकी क्रियासे कुछ मिनिटोंमें ही मिल जायगी। शि-

थिर हो चुकने पर अब एक लम्बी श्वास लो । फेफड़ोंमें एक साथ सब वायु मत भरो, और ठहरकर अटक अटक कर भी श्वास मत लो । धीरेसे गहरी श्वास लो; फेफड़ों और छातीको वायुसे भर डालो और वायुको नाभिपर्यन्त जाने दो । यदि तुम्हें अभ्यास न हो तो कुंभककी अर्थात् श्वासको अन्दर रोकनेकी क्रिया मत करो । जैसे धीरे धीरे श्वास ली थी उसी प्रकार उसे धीरे धीरे छोड़ दो । फिर जितने क्षणतक बिना श्वासको सुखपूर्वक रह सको उतने समयतक श्वास मत लो । यही उत्तम कुम्भक है । इसके पश्चात् फिर धीरे धीरे गहरी श्वास लो और धीरे धीरे बाहर निकालो । इस क्रियाको सुख-शान्ति पूर्वक करना चाहिए । फेफड़ों और हृदयको श्रमित मत होने दो । बीच बीचमें हो सके तो 'ओम्'का उच्चारण करो । यदि इस बतलाई हुई प्रक्रियाके अनुसार अभ्यास करोगे तो तुम्हारा बाह्य मन स्थिर हो जायगा और आन्तरिक मन तुम्हारी आज्ञायें ग्रहण करनेको सदैव तत्पर रहेगा ।

सामान्य आदेश ।

जब तुम इस स्थिति तक पहुँचोगे तब, तुम्हारी श्वास बहुत कुछ स्थिर हो जायगी, तुम्हारा मन विचार करना या भटकना छोड़ देगा और तुमको ऐसा भासने लगेगा कि सारे संसारमें मेरे सिवा और कोई नहीं है । ऐसी स्थिति प्राप्त करनेके लिए तुम्हें धैर्य्यके साथ प्रयत्न करना चाहिए । चाहे थोड़े दिन लगें चाहे अधिक; परंतु इस स्थिति तक पहुँच सब सकते हैं। जब तुम ऐसी स्थितिमें प्रवेश करोगे तब तुम्हें समझना चाहिए कि तुम्हारा आंतरिक मन तुम्हारा आदर्श ग्रहण करनेके योग्य हो गया है । इतना हो चुकने पर निम्नलिखित महामंत्रको मनन करते हुए उच्चार करो । याद रखना चाहिए कि इस मंत्रके शब्दोंको केवल मुँहसे जपने या कह जानेसे कुछ लाभ नहीं होता । इसके अर्थको समझकर और स्थिरताके

साथ विचार करके इसके भावको हृदयङ्गम करना चाहिए। प्रत्येक वाक्य कहते समय उसका जो भाव हो, तुम यथार्थमें वैसे ही हो ऐसी दृढ़ धारणा करनी चाहिए। कल्पना मिथ्या नहीं होती है। स्मरण रक्खो, तुम जैसी कल्पना करोगे वैसे ही हो जाओगे। जब तुम श्रद्धापूर्वक यह मान लेते हो कि मैं बलवान् हूँ तब तुम सचमुचमें ही बलवान् हो। अत एव ऐसी कल्पना करो कि हमारे हाथ, पाँव, पीठ, छाती आदि सब स्नायु बद्ध और रुधिरसे परिपूर्ण हैं। थोड़े समयके बाद तुम्हें इस क्रियाका चमत्कार दिखाई देगा।

महामंत्र—" ॐ मैं अपने शरीरका स्वामी हूँ। मैं सुखरूप हूँ। मैं बलवान् हूँ। मेरा रुधिर सब नाड़ियोंमें निरामय वेगसे भ्रमण करता है। मेरे फेंफड़े और हृदय अपना कार्य नियमित रीतिसे करते हैं। मेरी जठराग्नि उत्तम रीतिसे अन्नको पचाती है। उससे शुद्ध रुधिर उत्पन्न होता है। आँतें निरुपयोगी मलको बाहर निकालती हैं।"

मैं फिर कहे देता हूँ कि इसका प्रत्येक वाक्य उच्चारण करते समय ऐसी दृढ़ कल्पना करनी चाहिए कि मैं जो कह रहा हूँ उसके अनुसार शरीरमें क्रियायें हो रही हैं, अथवा उन क्रियाओंकी मूर्तिको अपने हृदयमें बनाना चाहिए। तुम्हारी कल्पना जितनी दृढ़, श्रद्धायुक्त और तेज होगी उतना ही अधिक तुमको लाभ होगा। आरम्भमें पूरा मंत्र उच्चारण करनेके लिए तुम्हें पाँचसे दस मिनिट लगेंगे, बादमें जब तुम्हारा अभ्यास बढ़ जायगा, तब तुम अधिक समयतक एक ही विचारमें मग्न रहना सीखोगे और वैसे ही अधिकाधिक बल और आरोग्यता प्राप्त करोगे।

प्रातःकालकी क्रिया।

ऊपर बतलाई हुई क्रियाको दिनमें जब कभी दस दस पाँच पाँच मिनिटका अवकाश मिले तभी करने लगना चाहिए और इसके

अभ्यासको बढ़ाना चाहिए। पहले थोड़े दिनतक मनको याद दिलानी पड़ेगी, परन्तु कुछ दिनोंके बाद अभ्यास बढ़ जाने पर मन आप-ही-आप स्वाभाविक रीतिसे ध्यानस्थ हो जायगा। परंतु जो साधक पूर्ण आरोग्य और बल प्राप्त करनेकी इच्छा रखते हों; उन्हें प्रतिदिन प्रातःकाल मनको स्थिर करके एक क्रिया करनी चाहिए। पहले तो ऊपर कहे अनुसार शिथिल होकर बाह्य मनको स्थिर करो, फिर अपने सामने हनुमान्, भीष्म, राममूर्ति अथवा और किसी महाबलवान् पुरुषका चित्र रक्खो। उसके शरीरके प्रत्येक अंगको प्रेमपूर्वक देखो और फिर नेत्र बंद करके नीचे लिखे अनुसार कल्पना करो—"मेरा शरीर वज्रके समान दृढ़ और शक्तिमान् है। मेरे हाथ पैर और सब शरीरके स्नायु कठिन, मोटे और सशक्त हैं। मेरे शरीरके किसी भागमें भी रोग नहीं है। सम्पूर्ण शरीर अलौकिक चेतनशक्तिसे परिपूर्ण है।" इस विचारको मनमें खूब स्थिर करो। ऐसी कल्पना करके कि हम स्वतः वैसे हैं अपने हाथ, पाँव और छाती पर हाथ फेरो। बारबार नाभिपर्यन्त दीर्घ श्वास लो। इस क्रियाको प्रतिदिन १० से १५ मिनिटतक करो।

उपयोगी कसरत।

सदैव बिस्तरोंसे उठकर छत पर जाओ। यदि छत न हो तो कमरेकी सब खिड़कियाँ खोलकर एक खिड़कीके सामने खड़े हो जाओ। फिर अमृतमय वायुसे फेंफड़ोंको भरो और तुरंत ही खाली करो। इस प्रकार दीर्घ श्वास-प्रश्वासकी क्रिया जबतक बन सके, करो। जब फेंफड़े श्रमित हुए मालूम पड़ने लगें, हृदय जोरसे धड़कने लगे, और रक्त खूब तेजीसे दौड़ने लगे तब इस क्रियाको बंद कर दो और आराम करो। इस प्रकार नित्य सबेरे और शामके समय खुली हवामें दीर्घ श्वास-प्रश्वास लेनेकी कसरत किया करो।

दूसरी कसरत।

सीधे खड़े हो जाओ। पैरों और जंघाओंके स्नायुओंको कड़े कर दो। एक दीर्घ श्वास लो और वायुको फेंफड़ोंमें रोक रक्खो। एड़ियोंको ऊँचा उठाकर अँगूठे और उँगलियों पर शरीरका सारा भार रखकर खड़े हो जाओ। फिर धीरे धीरे पैरोंको नीचे आने दो और साथ-ही-साथ फेंफड़ेमें रोकी हुई श्वासको धीरे धीरे नाकके नथनों द्वारा बाहर निकालते जाओ। फिर एक शोधक प्राणायाम करो। शोधक प्राणायामकी क्रिया इस प्रकार है—धीरे धीरे नाकके नथुनोंद्वारा एक श्वास लो और जबतक सरलतापूर्वक उसे फेंफड़ोंमें रोक सको रोको। फिर जैसे सीटी बजाते हैं इस प्रकार जोरसे मुखद्वारा श्वासको बाहर निकाल दो *। ये कसरतें और क्रियायें यथाशक्ति करनी चाहिए।

तीसरी कसरत।

बिलकुल सीधे खड़े हो जाओ, छाती आगे निकालो, गर्दन जरा पीछे करो और कंधोंको भी कुछ पीछेकी ओर हटाओ। मतलब यह कि बिलकुल फौजी ढंगसे खड़े हो जाओ। फिर एक दीर्घ श्वास लो। साथ ही दोनों हाथ आगे ले जाओ और मुट्ठी बाँधकर जोरसे कंधोंके पास ले आओ। इस प्रकार कई बार करो। ऐसा करते समय हाथोंमें खूब ताकत रक्खो, यहाँ तक कि वे सहज ही काँपते हुए मालूम पड़ें। फिर हाथोंको जैसे थे वैसे करके बिलकुल ढीले कर दो। फिर फेंफ-ड़ोंमें रोकी हुई हवाको मुखद्वारा जोरसे बाहर निकाल दो और एक शोधक प्राणायाम करो। ये कसरतें शरीरके ज्ञानतंतुओंको बहुत बल-वान् बनाती हैं। ये तीनों कसरतें बहुत ही आवश्यक और महत्त्वकी

* अनेक पाश्चात्य लोगोंने श्वासको मुखके द्वारा निकालनेकी क्रिया कर देखी है, परंतु उससे किसी प्रकारका नुकसान नहीं हुआ।

हैं। बाह्यदृष्टिसे देखनेवालेको शायद मालूम हो कि ये कसरतें मामूली हैं, परंतु अनुभव करने पर ये बहुत लाभकारी सिद्ध होती हैं। कसरत, प्राणायाम और इच्छाशक्ति इन तीनोंका एकत्र उपयोग करके जो बल उत्पन्न होता है वह अन्य किसी तरहकी कसरतसे प्राप्त नहीं हो सकता।

अमृत।

अब मैं तुम्हें एक अद्भुत चमत्कारिक और बलवर्द्धक प्रयोग सिखाता हूँ। सैकड़ों वर्षोंसे जिस अमृतको खोजनेके लिए लोग प्रयत्नशील थे और उसे प्राप्त नहीं कर सके थे, उसे मैं आज तुम्हें बतलाता हूँ। यह सच्चा अमृत कोई पेटेंट दवा या पौष्टिक वस्तु नहीं है, यह मंत्रित तावीज या डोरा भी नहीं है, परन्तु यह योगकी एक क्रिया है। यह क्रिया इतनी सरल है कि इसे हर कोई कर सकता है। तुम इसे आज ही प्रयोगमें लाओ। तुम अपने कमरेमें प्रवेश करो और अपने मनकी व्यग्रता, चिन्ता, तर्क-वितर्क आदि सबको दूर कर डालो। फिर प्रसन्न चित्तसे एक आसन या आराम-कुर्सी पर बैठ जाओ और कुछ समयतक दीर्घ श्वास प्रश्वास लो, दश पाँच वार जोरसे ओंकारका उच्चारण करो और फिर ऊपर बतलाई हुई रीतिके अनुसार शिथिल हो जाओ। मैं पहले भी कई वार कह चुका हूँ कि शिथिल होनेकी क्रिया बहुत ही आवश्यक और महत्त्वपूर्ण हैं। इस प्रवृत्तिके समय साधकके ज्ञानतंतुओंको इतना श्रम पड़ता है कि यदि दिवसमें १० मिनिट भी शिथिल होनेका अभ्यास न रक्खा जाय तो उसका जीवनतत्त्व अल्प समयमें ही क्षीण हो जाय। वर्तमान समयमें आयुष्यके घट जानेका यह भी एक कारण है। अच्छा, शिथिल हो जाने पर तुम अपने मन और शरीरकी परीक्षा करो। नेत्र बन्द करके ऐसी कल्पना करो कि "मेरे आसपासका समस्त वातावरण एक परम चेतन शक्ति (Energy) से भरपूर है। यह चेतन विश्वव्यापी है।

इस अनन्त चेतनसमुद्रके मध्य हम अकेले बैठे हुए हैं। और संसारमें हम और चेतन शक्तिके सिवा और कुछ नहीं है।" तुम अन्य सब मनुष्योंको—सब पदार्थोंको—थोड़ी देरके लिए भूल जाओ। फिर कल्पना करो कि "मैं इस चेतन-सागरमें गोता लगा रहा हूँ—चेतनसे व्याप्त हो रहा हूँ।" इस समय तुम अपने शरीर और मनको कपड़ेके समान ढीला कर दो, कल्पनाको खूब तेज करो। तुम अपने नेत्रोंके सन्मुख इस क्रियाको जितनी उत्तमताके साथ चित्रित करोगे, उसी परिमाणमें तुम इस चेतनरूपी अमृतको प्राप्त कर सकोगे। अब कल्पना करो कि चेतनकी लहरें एकके बाद एक चारों ओरसे तुम्हारे शरीरमें प्रवेश कर रही हैं, वे तुम्हारे शरीरकी प्रत्येक रग और परमाणुको नया बनाती हैं। इस समय ऐसा विचार करो कि तुम प्रत्येक श्वासद्वारा जगतमेंसे शक्तिका आकर्षण करते हो और उसके द्वारा तुम्हारा शरीर बलवान् और तेजस्वी बनता है। यह सच्चा अमृत है। इसके द्वारा ऋषिलोग दीर्घजीवी होते थे और तुम भी हो सकते हो। यह क्रिया देखनेमें बहुत सरल मालूम होती है, परन्तु इससे इसका मूल्य कम मत समझना। देखो, गुरुत्वाकर्षणका नियम कितना सरल है, परन्तु उसका प्रभाव विश्वव्यापी है। संसारके सब बड़े बड़े नियम ऐसे ही हैं। उनका महत्त्व उनके उपयोगसे प्रकट होता है।

सूर्यकिरणोंका आकर्षण।

ऊपर बताई हुई रीतिसे ही सूर्यकिरणोंमें व्याप्त, प्राणोंको पोषण करनेवाली महती शक्तिका आकर्षण किया जा सकता है। प्राचीन ऋषि लोग सूर्यका पूजन करते थे, सूर्यको अर्घ्य देते थे, सूर्यका आवाहन करते थे, सूर्यकवच पढ़ते थे और सूर्यके प्रकाशमें बैठकर संध्या वंदन करते थे। इसका मतलब यह है कि वे उपरिलिखित क्रियाओं द्वारा सूर्यमेंसे 'रेडियम' और ऐसे दूसरे आयुष्यवर्धक तत्त्वोंको शरीरमें खींचते थे। यदि तुम

चाहो, संकल्प करो तो तुम भी वैसा करनेमें समर्थ हो सकते हो। प्रातःकालके पहले प्रहरमें जब सूर्यकी धूप तेज नहीं होती, एक वस्त्र पहनकर और बाकी शरीर खुला रखकर और यदि आवश्यकता जान पड़े तो एक कपड़े द्वारा सिर ढँककर सूर्य्यके प्रकाशमें बैठ जाओ और नेत्र बंद करके ऐसी कल्पना करो कि "जो सूर्य्य-किरणें हमारे शरीर पर पड़ रही हैं और जो हमारे चारों ओर फैल रही हैं, उन सबमें रहनेवाली शक्ति (Energy) हमारे शरीरमें प्रवेश कर रही है।" थोड़ी देर बाद तुम्हारा सारा शरीर किसी अलौकिक बिजली जैसी शक्तिसे चमक उठेगा और तुमको नवजीवन प्राप्त होगा। तुम जीवनके सच्चे आनन्दका अनुभव करने लगोगे। इस नुसखेको आजमाओ और इस नवविज्ञानके पक्षपाती बनो।

सोनेके पहले क्या करना चाहिए ?

सोनेके पहले निम्नलिखित क्रियाके करनेका अभ्यास डालो। बिस्तरों पर चित्त लेट जाओ। पैरोंके नीचे भी एक तकिया रक्खो, अर्थात् सिरके समान पैरोंको भी कुछ ऊँचाई पर रक्खो। कुछ दीर्घ श्वास लो और शिथिल हो जाओ। फिर सिर, नेत्र, गर्दन, छाती, पैर आदि एकके बाद एक अवयव पर जहाँ तक तुम्हारा हाथ पहुँचे थोड़ी देर तक हाथ रखकर ऐसी दृढ़ भावना करो कि प्रत्येक अवयव अपना कार्य नियमित रूपसे कर रहा है। यदि तुम्हारे किसी अवयवमें कोई व्याधि है तो उस अवयव पर अधिक समय तक हाथ रक्खो और ऐसी भावना करो कि व्याधि निर्मूल हो रही है। तुम अपनी भावना-शक्तिको कम मत समझो। तुम्हारी भावनाके द्वारा केवल तुम्हारे शरीरका ही नहीं, वरन् सारे संसारका परिवर्तन हो सकता है। ईसा मसीहने एक प्रसंग पर कहा था—"यदि तुम आज्ञा करोगे तो ये पहाड़ लुढ़क कर समुद्रमें जा गिरेंगे।" मनुष्यकी भावनाका बल बहुत

जबर्दस्त है। तुम मनुष्य हो; मनुष्य होनेका सत्त्व क्यों अपने हाथों द्वारा खोते हो ? अपने हाथोंसे क्यों दरिद्र और निर्बल बनते हो ?

जब निद्रादेवी तुम्हारी आँखों पर अपना अधिकार जमाने लगे तब एक अंतिम भावना करके उस देवीके अधीन हो जाओ। तुम ऐसी भावना करो कि प्रातःकाल जब मैं सोकर उठूँ तब मेरा शरीर पूर्णरूपसे स्वस्थ और ताजा हो, मस्तक हलका और प्रफुल्लित हो। बस, ऐसी भावना करके सो जाओ। जब तुम प्रातःकाल सोकर उठोगे तब तुम्हें मालूम होगा कि तुम्हारा शरीर स्वस्थ और निरोगी है। तुम्हारा शरीर तो यंत्र है, उसे तुम जैसा बनाना चाहोगे वैसा ही बन जायगा।

किसी खास व्याधिका निवारण।

ऊपर लिखी हुई सब क्रियायें स्वास्थ्य और बल प्राप्त करनेके लिए बताई गई हैं, परन्तु यदि शरीरमें कोई खास व्याधि हो तो उसका निवारण करनेके हेतु ऊपर लिखी हुई क्रियाओंके सिवा एक दूसरी क्रिया और करनी चाहिए। शरीरके जिस भागमें दर्द होता हो अथवा जिस अङ्गमें व्याधि हो उस पर अपना हाथ रक्खो। (अब यह कहनेकी आवश्यकता नहीं रही कि कोई भी क्रिया करनेके पहले दीर्घश्वास लेने और शरीरको शिथिल करनेकी नितान्त आवश्यकता है। तुमको यह भी मालूम होगा कि हिन्दूधर्मानुसार किसी भी धार्मिक क्रियाके आरंभमें आचमन और प्राणायाम करनेका विधान है और वह सकारण है।) फिर तुम अपने चित्तकी वृत्तिको व्याधि-स्थान पर स्थिर करो। यह क्रिया कुछ कठिन तो है, परंतु थोड़े दिनोंके अभ्याससे सुगम हो जाती है। मान लो कि तुम्हारी छातीमें शूलका दर्द है, तो उस समय शरीरके और किसी अवयवकी ओर मन न लेजाकर केवल छातीकी ओर मन लगाओ—मानों कि उसके सिवा तुम्हारे और कोई अवयव है ही

नहीं। ऐसा करनेसे वह अवयव तुम्हारी चित्तवृत्तिका केन्द्र वन जायगा और उस जगह पर तुम अधिक आत्मवल डाल सकोगे। जैसे सामान्य काँचके द्वारा आग पैदा नहीं होती, परंतु वहिर्गोल (Concave) काँचको सूर्यकी धूपमें रक्खो तो उस पर पड़नेवाली सूर्यकी समस्त किरणें उसके एक मध्यविन्दु पर इकट्ठी हो जाती हैं और उसके नीचेवाले पदार्थमें आग पैदा कर देती हैं, उसी प्रकार तुम्हारी भटकती हुई वृत्तियों द्वारा रोग दूर नहीं हो सकता, परन्तु उन सब वृत्तियोंको किसी एक अवयव पर स्थिर करनेसे अद्भुत परिणाम दिखाई देता है। जिस अंगमें व्याधि हो उस पर मनकी वृत्तियोंको स्थिर करनेके पश्चात् ऐसी कल्पना करो कि उस जगहसे व्याधि हटकर प्रश्वासदारा वाहर निकलती जाती है और जो श्वास तुम भीतर खींचते हो उसके द्वारा तुम्हारे शरीरमें वल और जीवनका संचार होता जाता है। इसके वाद एक प्रवल आज्ञा करो कि व्याधि मात्र मेरे शरीरसे वाहर निकल जाय। फिर तुम उसी क्षण किसी प्रकारकी शंका किये विना ऐसी कल्पना करो कि हमारे शरीरसे एक मलिन श्वास द्वारा वह वाहर निकल रही है। तुम विश्वास रक्खो कि वह अवश्य निकल जायगी। तुम इस तरह एक वार देखो कि आज्ञाका कैसा प्रभाव पड़ता है। मैं तुम्हें झूठमूठ नहीं चढ़ाता हूँ, वरन् मैंने ये सव क्रियायें स्वतः अनुभव करके देखी हैं। इस तरह मैंने अपनी व्याधियोंको स्वतः निर्मूल किया है। इसमें आश्चर्य करने योग्य कुछ नहीं है। जो जानता है और जिसे अनुभव प्राप्त हो गया है उसे ये क्रियायें एक खेलके समान सरल हैं। विज्ञानके आश्चर्यजनक प्रयोग अज्ञानियोंको विस्मित करते हैं, परंतु जो उनके ज्ञाता हैं उनको वे बहुत साधारण प्रतीत होते हैं। विज्ञान दो प्रकारका है। एक आधिभौतिक विज्ञान (Physical science) और दूसरा आध्यात्मिक विज्ञान (Spiri-

tual science) । मान लो कि तुम्हें कब्जियतकी बीमारी है । अब तुम सोते समय पेट पर हाथ रखकर आज्ञा करो कि सब मल प्रातःकाल निकलेनेके लिए तैयार हो जाय । फिर कल्पना करो कि जठराग्नि, तिल्ली आँतें इत्यादि सब काम कर रहे हैं और मल पृथक् हो रहा है । दो चार दिन ऐसा करो और फिर देखो कि उसका क्या परिणाम होता है । हम समझते हैं कि कदाचित् दूसरे दिन ही तुमको लाभ दिखाई देगा, परन्तु यदि तत्काल लाभ न दिखाई दे तो भी उसे सहसा मत छोड़ो । क्यों कि फलप्राप्तिमें विलम्ब होनेका एक मात्र कारण क्रियामें शिथिलताका होना है । क्रियाओंमें दृढ़ श्रद्धा और पूर्णता होते ही फल अवश्य मिलता है–यह आध्यात्मिक तत्त्वका अटल नियम है । इस रीतिके द्वारा तुम हर तरहकी व्याधियोंको दूर कर सकते हो

सामान्य सूचनायें ।

जब तुम जल पिओ, तब एकदम शीघ्रतासे मत पी जाओ, जिस प्रकार गरम चाय या दूध पीते हो उसी प्रकार धीरे धीरे एक एक घूँट करके पिओ । पानी पीते समय ऐसी भावना करो कि पानीमें जीवन तत्त्व है और वह हमारे भीतर प्रवेश कर रहा है । प्रत्येक घूँट लेते समय मनमें 'ओम्' का उच्चार करो । भोजन करते समय भी तुम ऐसी ही कल्पना करो कि मैं प्रत्येक चीजमेंसे पोषक तत्त्वका ग्रहण कर रहा हूँ । वारवार ओंकारका उच्चारण करो । हमेशा प्रसन्न रहो । चिन्ता और व्यग्रताको कभी मनमें न आने दो । बीमारीकी वातें न कभी करो और न कभी सुनो । तुम्हारे शरीर और मन पर तुम्हारा ही पूरा अधिकार है और किसीका नहीं । किसीको कभी मत भूलो । तुम्हारी इस भावनामें परमात्म-बल है, इसको स्मरण रक्खो । सर्वे सन्तु निरामयाः ।

समाप्त ।